



ULL AL VOLANT

La fatiga visual, l'enlluernament i la visió nocturna, perills que cal tenir en compte en els desplaçaments per carretera, tan freqüents en època de vacances

La Fundació IMO aconsella protegir els ulls del sol i dels fars d'altres vehicles, així com passar una "ITV ocular" abans d'emprendre desplaçaments llargs en cotxe

Barcelona, 28 de juliol de 2015./ A l'estiu, i especialment al mes d'agost, principal època de vacances, augmenta el nombre i el temps dels trajectes que realitzem al volant, en els quals la visió juga un paper fonamental. A través dels ulls rebem el 90% de la informació que necessitem per conduir, de manera que factors com l'enlluernament comprometen seriosament la nostra seguretat viària.

Protegir-se del sol

Com explica el [Dr. Daniel Elies](#), especialista en còrnia, cataracta i cirurgia refractiva de l'IMO, "la radiació solar sense protecció és un factor de risc important, no només per a la salut ocular –perquè pot provocar l'aparició de patologies com el pterigi i relacionar-se amb una incidència més alta de malalties com la cataracta o la DMAE–, sinó també per a la conducció, ja que redueix la visibilitat i augmenta la probabilitat de patir un accident".

Per evitar-ho, "és imprescindible l'ús d'ulleres de sol, que hem de tenir sempre a mà al cotxe. És recomanable que tinguin vidres polaritzats –que eliminen els reflexos– i que incorporin filtres selectius contra la radiació infraroja i ultraviolada", explica [Carol Camino](#), responsable de l'Àrea de Baixa Visió de l'IMO. Com afegeix l'optometrista, "un altre tipus de filtres indicats a l'hora de combatre la fotofòbia són els fotocromàtics, especials per a la conducció, que canvien de color en funció de com incideix la llum".

Visió nocturna

Una altra font d'enlluernament molt freqüent són els fars dels vehicles i els llums dels fanals a la nit, la qual cosa, segons l'optometrista de l'IMO, podem pal·liar amb "l'ús d'ulleres amb un tractament antireflectant". Per a la conducció nocturna, també aconsella "vidres especials que incorporen una petita lent negativa, ja que en la foscor es produeix un cert fenomen de miopització: la pupil·la es dilata, els raigs entren més desenfocats i notem que hi veiem pitjor".

La pèrdua d'agudes visual i de sensibilitat al contrast, a més de la disminució del camp visual i de la percepció de profunditat, són altres factors que de nit incrementen el perill a la carretera i que se sumen al cansament que poden provocar moltes hores al volant. Sovint, "la fatiga visual ens porta a agafar son quan conduïm. A aquesta somnolència, hi és especialment propensa la gent amb defectes refractius lleus que no utilitza correcció òptica o les persones que no van correctament graduades, a causa de l'esforç visual que això comporta", explica Carol Camino.



ITV ocular

Per això, la [Fundació IMO](#) recorda que tan important com passar la ITV del vehicle o revisar els pneumàtics i els frens abans de fer trajectes llargs al volant, és sotmetre's periòdicament a una "ITV ocular", amb revisions anuals o biennals, sense necessitat d'esperar a la renovació del permís de conduir. D'aquesta manera, és més fàcil detectar a temps patologies oculars que poden influir notablement en la nostra seguretat viària, com és el glaucoma, que redueix progressivament la visió perifèrica; les cataractes, causants de visió borrosa; o la DMAE, que fa que vegem tortes les línies rectes i que anem perdent visió central.

Alhora, i segons destaca Carol Camino, "determinats símptomes experimentats a la carretera poden ser motiu d'alerta per anar a la consulta de l'oftalmòleg". En aquest sentit, el Dr. Elies adverteix que "si notem una excessiva molèstia o dificultat per adaptar-nos al pas de la foscor a la llum quan sortim d'un túnel, podem sospitar de malalties de la retina com la DMAE o la retinopatia diabètica. Per contra, una alta fotofòbia pot ser indicativa de patologies de la cambra anterior, com la cataracta, el queratocon, determinades distròfies corneals o ull sec".